

Si vous souhaitez réduire votre consommation quotidienne de sucre ou renoncer complètement au sucre, il est utile de savoir quels sont les aliments pauvres en sucre et sans sucre. Avant de vous présenter la liste des 100 meilleurs aliments les plus pauvres en sucre, nous voudrions d'abord vous expliquer à partir de quand un aliment est considéré comme faiblement sucré ou sans sucre par définition :

- Un aliment est pauvre en sucre s'il ne contient pas plus de 5 grammes de sucre pour 100 grammes, ou 2,5 grammes de sucre pour 100 ml dans le cas des aliments liquides.
- Les aliments ne peuvent être qualifiés de sans sucre que s'ils ne contiennent pas plus de 0,5 g de sucre par 100 g ou 100 ml.

Vous pouvez en savoir plus sur les raisons pour lesquelles il vaut la peine de renoncer au sucre et sur le fonctionnement d'une vie sans sucre sur notre page consacrée à [l'alimentation sans sucre](#).

Produits céréaliers, pommes de terre & farines :

Aliment (100 g)	Teneur en sucre (g)
Riz étuvé, cuit	0,1
Pain blanc	0,2
Farine de blé, de type T55	0,3
Bretzel	0,4
Quinoa, cuit	0,6
Pommes de terre, vapeur	0,7
Pain au blé complet	0,7
Flocons d'avoine	1
Galette de riz complet	1,5
nu3 Fit Pizza, préparation pour pâte	3
nu3 Fit Bread, pain protéiné	3,1
Cracker au blé complet	3,3
nu3 Fit Cookies, préparation pour cookies	3,9
nu3 Fit Pancakes	4
Patate douce, vapeur	4,3
nu3 Fit Muffins, préparation pour pâte	4,7



nu3 Fit Pancakes

- ✓ 61 % de sucre en moins que les mélanges pour pancakes habituels
- ✓ Préparation pour 15-20 pancakes moelleux
- ✓ Pure gourmandise, sans culpabilité

JE DÉCOUVRE

Légumes, légumineuse & herbes aromatiques :

Aliment (100 g)	Teneur en sucre (g)
Fenouil, vapeur	0,1
Morilles, étuvées	0,1
Cèpes, étuvés	0,1
Champignons, étuvés	0,4
Blette, vapeur	0,7
Lentilles, cuites	0,9
Épinards, étuvés	0,9
Pois chiches, cuits	1
Laitue	1
Rhubarbe	1
Concombre	1,9
Ciboulette	1,9
Chou-fleur, vapeur	2,1
Radis	2,1
Roquette	2,1
Brocoli, vapeur	2,2
Haricots verts, vapeur	2,4
Poivron vert	2,5
Courgette, vapeur	2,5
Choux de Bruxelles, vapeur	2,8
Asperges, vapeur	3,2
Tomates	3,2
Aubergine, vapeur	3,5
Chou-rave	3,6
Chou rouge, vapeur	3,7
Courge, vapeur	3,9
Maïs, étuvé	3,9
Persil	4,8
Basilic	5

Fruits & produits fruitiers :

Aliment (100 g)	Teneur en sucre (g)
Avocat	0,8
Citron	2,5
Groseilles	5

Noix & graines :

Aliment (100 g)	Teneur en sucre (g)
<u>nu3 Grué de cacao bio</u>	0,1
<u>nu3 Graines de chia bio</u>	0,5
Graines de courge	1,4
Graines de tournesol	2,1
Amandes	3,9
Noix de coco	5

Huiles & matières grasses :

Aliment (100 g / 100 ml)	Teneur en sucre (g)
Huile de coco	0
Margarine	0
Huile d'olive	0
Huile de colza	0
Huile de tournesol	0

Lait & produits laitiers :

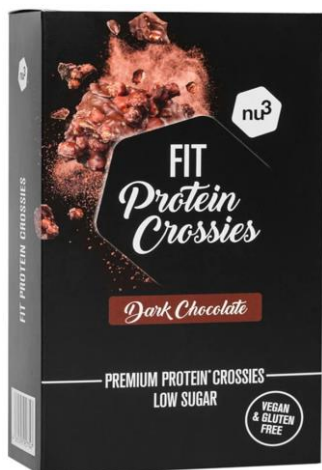
Aliment (100 g)	Teneur en sucre (g)
Camembert	0
Emmental	0
Gorgonzola	0,1
Mozzarella	0,7
Fromage cottage, nature	2,2
Fromage frais, double crème	2,3
<u>nu3 Fit Shake, Vanille</u>	2,3
Crème liquide, 35 % de mat. grasses	3,1
Fromage blanc, nature	3,5
<u>nu3 Fit Soupe, Creamy Mushroom</u>	4
Yaourt nature	4,5

Poisson, viande & oeufs :

Aliment (100 g)	Teneur en sucre (g)
Filet de limande, vapeur	0
Crevettes, cuites	0
Volaille, rôtie	0
Saumon, fumé	0
Filet de boeuf, rôti	0
Filet de porc, rôti	0
Filet de thon, à l'huile	0
Oeufs de volaille, cuits	0,3
Saucisse de foie	0,4
Saucisson	0,8
<u>nu3 Beef Jerky, Nature</u>	3,8

Produits gourmet & sucreries :

Aliment (100 g / 100 ml)	Teneur en sucre (g)
Café noir, non sucré	0
Thé, non sucré	0
<u>nu3 Cacao criollo cru bio</u>	0,1
Vin blanc, 12.5 vol%	0,1
Vin rouge, 13.5 vol%	0,2
<u>nu3 Fit Energy Drink</u>	1
<u>nu3 Fit Cacao, boisson chocolatée</u>	1
<u>nu3 Fit Protein Crème Vegan</u>	1
Café au lait, non sucré	1,3
<u>nu3 Fit Protein Crossies</u>	2
Cappuccino, non sucré	2,5
<u>nu3 Jackfruit Burger bio</u>	2,9
<u>nu3 Fit Muesli protéiné, Cacao Crunch</u>	3,5
<u>nu3 Beurre de cacahuète</u>	3,6
<u>nu3 Fit Chips protéinées</u>	3,9
<u>nu3 Purée de noisettes bio</u>	4,3
<u>nu3 Fit Protein Bar, Salted Caramel</u>	4,3
<u>nu3 Fit Coffee, café protéiné</u>	4,7
<u>nu3 Fit Porridge protéiné, Pomme-Cannelle</u>	4,8

**nu3 Fit Protein Crossies**

- ✓ 93 % de sucre en moins que les roses des sables habituelles
- ✓ Chocolat croustillant
- ✓ Pour les gourmands, les sportifs, pour tous

JE DÉCOUVRE

Sources:

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Banque de données nutritionnelles suisse Version 6.1 [Internet]. Disponible à: <https://naehrwertdaten.ch/fr/>
 Règlement (EU) Nr. 1169/2011 du Conseil et du Parlement européens du 25 octobre 2011 relatif à l'information du consommateur sur les denrées alimentaires.